

# 泉州12岁小胖墩 确诊糖尿病

## 糖尿病发病年龄趋于年轻化;医生提醒,合理膳食、规律运动、健康体重等有助于预防发病

Z 海都记者 刘薇

“医生,我儿子才12岁,怎么会得糖尿病?!”一纸检验报告,把泉州12岁男孩小俊(化名)的妈妈给吓蒙了!经查,孩子发病与不健康的生活方式息息相关。最新流调数据显示,我国成人糖尿病患病率上升至11.2%,目前发病年龄趋于年轻化。今天是第17个联合国糖尿病日。医生提醒,合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式,有助于预防2型糖尿病的发生发展。

### 爱吃汉堡可乐 胖男孩不爱运动

近日,小俊被妈妈带到福建医科大学附属第二医院(以下简称“福医二院”)内分泌科门诊就诊。

孩子挺胖的——这是蔡清颜副主任医师对小俊的第一印象。小俊大约150cm,体重130斤,体重指数BMI接近30kg/m<sup>2</sup>,属于肥胖儿童。

小俊其实没什么症状,但爸爸与外婆都有糖尿病,而且爸爸在三十来

岁时确诊。在治疗时,他看儿子这么胖,有点担心,便让小俊妈带去医院测下血糖。

结果把他们吓到了——小俊的空腹血糖9.8mmol/L(空腹血糖正常值为3.9~6.1mmol/L),最终确诊2型糖尿病。

“1型糖尿病约占我国糖尿病患者的5%~6%,常在幼年 and 青少年阶段发病;2型糖尿病占到我国糖

尿病患者的90%以上,以中老年人为主,年仅12岁的患者很少见。”蔡医生介绍。

蔡医生了解到,除有糖尿病家族史,小俊的饮食、生活习惯极不健康,平时,汉堡、可乐、甜食吃得较多,体重无法控制。因为长得胖,不愿动,运动也很少。在各种因素的综合作用下,最终患病。这意味着小俊需终身服药治疗。

### 糖尿病年轻化 与这两方面因素有关

据了解,糖尿病是导致心脑血管疾病、死亡、截肢、失明、肾功能衰竭和心力衰竭的重要原因。目前在全球范围内,糖尿病的患病率和发病率急剧攀升。最新流调数据显示,我国成人糖尿病患病率上升至11.2%。目前发病年龄正在趋于年轻化。

“糖尿病是遗传和环境

共同作用的结果。发病呈现年轻化趋势,一方面与基因基础有关。糖尿病是多基因遗传的家族病,有家族史的年轻人患病风险更高。另一方面,与生活方式息息相关。比如肥胖、饮食不健康、缺乏运动、熬夜、抽烟喝酒等,都容易诱发。”蔡医生表示,其中最关键的是肥胖,肥胖本身

容易导致胰岛素抵抗。

而不健康的饮食结构是导致肥胖的重要原因,年轻人摄入过多高脂肪等高热卡食物,包括可乐、奶茶等高含糖饮料,不仅导致体重增加,还会损伤胰岛细胞,导致胰岛素抵抗。运动不足也可导致体重增加和胰岛素抵抗。

### 提醒

合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式,有助于预防2型糖尿病的发生发展。世界卫生组织指出,调整生活方式是预防或延缓2型糖尿病发作的最佳方式。

### 积极调整生活方式

针对如何预防糖尿病,蔡医生提出几点建议——

第一,多运动,每天至少进行30分钟的中等强度运动。第二,控制体重。超重或肥胖者应尽快减重,减少脂肪类能量摄入,增加运

动量,以达到并保持健康的体重。第三,调整不健康的饮食结构。日常饮食宜清淡,控制油、盐、糖用量,不饮酒,避免糖和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。

# 孙子得肺炎 奶奶照顾也“中招”

## 秋冬“流感季”,专家提醒,老人和孩子都是高风险人群,建议及时接种流感疫苗,做好个人卫生

N 海都记者 林宝珍

近日,福州92岁的陈奶奶不小心得了流感,反复发烧、咳嗽、血氧饱和度下降;而67岁的黄阿姨(化名),在照顾两个感染支原体肺炎的孙子后,自己也“中招”了……福建省级机关医院呼吸科滕忠强主任医师介绍,随着秋冬季节到来,流感病毒、肺炎支原体及细菌等多种类型的呼吸道感染疾病的患病率有抬头的趋势,门诊和住院部收治的相关患者明显多起来,老年人抵抗力下降,儿童免疫力尚未完全发育成熟,稍有不慎就很容易“中招”,更需要小心防范。

### 92岁老奶奶患流感 幸好及时送医渡难关

陈奶奶92岁了,精神状态不错,生活基本能自理,然而上周一开始,食欲下降,精神萎靡,还有点发热、咳嗽,家里观察了两天后情况越来越糟,儿女马上呼120急送医院。

福建省级机关医院急诊科医生接诊后,虽然很快用药,但老奶奶的症状仍未缓解,血氧饱和度也一直无改善,相关检验结果显示老人为甲型流感病毒感染,医生马上收其住院。经氧疗和抗病毒等一系列积极治疗后,老人终于挺过来了,肺部

感染得到控制,但因老人平素患有心脑血管等基础疾病,病情仍未改善到正常水平,目前还在住院中。

近日,黄阿姨家的两个小孙子相继被确诊为支原体肺炎,先后住进医院,一家人忙得团团转。没想到,前两天黄阿姨自己也“中招”了,胃口减退,浑身难受,并出现发烧、阵发性咳嗽,到医院就诊后,医生详细询问病史后判断她可能也是支原体感染,并及时给予了相应的治疗,黄阿姨的症状逐渐好转。

“今年入秋以来门诊中流感患者、肺炎支原体感染患者数量有所增加,老年人特别是伴有基础病的患者人群抵抗力较差,是发展为肺炎甚至重症肺炎的高风险人群。对这类高风险人群,早期准确地鉴别诊断,及时针对性地进行用药对疾病的恢复非常关键。”滕主任建议,重点人群若出现发热、剧烈咳嗽、咳黄痰、气短等呼吸道症状,要及时到医院就诊,必要时进行相关病原学检查,以便及时诊断,正确用药。

### 重在预防 建议老年人接种流感疫苗

滕主任表示,主动免疫对预防呼吸道感染性疾病,特别是流感十分重要。他建议,老年人和孩子只要符合接种条件,都提倡积极接种流感疫苗。

流感疫苗为何每年都要打?滕主任解释说,因为流感病毒特别是甲型流感病毒抗原变异很快,甚至每年都可能发生改变,且不同变异株所诱导的抗体对不同毒株没有交叉保护作用或交叉保护弱。因此,世界卫生组织

织每年会紧密追踪流感病毒变异的情况,定期公布用于疫苗制造的毒株。当前,在流感高峰到来之前,是接种流感疫苗的最佳时机。

除了流感疫苗,老年人还可考虑打肺炎链球菌疫苗,以减少或减轻肺炎链球菌疾病的侵害,该疫苗不像流感疫苗需要年年打,65岁及以上的老年人只需接种一次就可以了,相对比较经济实惠。

滕主任表示,虽然目前支原体肺炎和流感的病例有增多迹象,但万一“中招”也不要过于焦虑,这两种疾病的治疗方案都非常规范和成熟,只要及时就医,预后非常好。所以建议家人一旦出现发烧、咳嗽等症状加重,及时送医是王道,切勿在家里胡乱吃药,影响治疗。此外,仍然提醒大家在流感和支原体感染高发季节继续做好个人卫生。

海峡都市报 分类广告 2023年11月14日 0591-87811583 友情提示:本栏目信息,不作为合作双方签订合同依据,为维护您的权益,请务必认真核实。地址:福州市鼓楼区华林路84号海都大厦二樓

收购邮票 诚信收购邮票、纪念钞等 13400577737

场所租售 光泽汇金置业有限公司在 南平市光泽县工业广场项目,现有部分商业打包出售,店面面积约7200-8500元/m<sup>2</sup>,商业层2400-3000元/m<sup>2</sup>,商墅4500元/m<sup>2</sup>,如有意向,详询:15259930956

声明公告 福建省中华优秀传统文化教育促进会不慎遗失财务专用章一枚,编号为3501020187400,现声明作废。

注销公告 福州市民用建筑统建办公室拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2023年11月14日起90日内向本清算组申报债权。联系人:陈智祥,联系电话:18960886999。

公告 地址位于福建省福州市鼓楼区五一中路29号的味中味于2023年11月13日起闭店重装。为了保障各位顾客的合法权益,如您持有本店有效期内储值卡,且卡内尚有未消费余额的,请于2023年12月31日之前,联系工作人员办理退款业务。特此公告! 联系人:江先生,联系电话:0591-88517979,18606938558。 福州味中味餐饮管理有限公司鼓楼区五一一路分公司 2023年11月14日

公告 地址位于福建省福州市鼓楼区东街街道八一七北路155号的味中味于2023年11月13日起闭店重装。为了保障各位顾客的合法权益,如您持有本店有效期内储值卡,且卡内尚有未消费余额的,请于2023年12月31日之前,联系工作人员办理退款业务。特此公告! 联系人:江先生,联系电话:0591-88517979,18606938558。 福州味中味餐饮管理有限公司鼓楼区东街分公司 2023年11月14日

声明公告 张怡然遗失离职证0417738 声明作废 周守辉遗失军人保障卡,证号813501200305121051,声明作废

房地产租赁权拍卖公告 受委托,我定于2023年11月24日11时在中拍平台(https://paimai.cai123.org.cn)公开拍卖:1.南平市浦城县五一三路33-3号、永兴镇澄湖路106-3号、山下乡山下村73号(以上共计3处房产)三年期租赁权;2.南平市光泽县中山路38号共计4处房产两年期租赁权;3.南平市建阳区童游街道水东村工业路56-1号一层房产三年期租赁权。以上标的具体信息详见我网站或微信公众号。

马祖岛外海上风电场项目环境影响评价公示 根据《环境影响评价公众参与办法》的相关要求,现向公众公示《马祖岛外海上风电场项目环境影响报告书(公示稿)》,征求公众意见,接受社会公众的监督。

拍卖公告 受委托,我定于2023年11月22日上午10时在中拍平台(http://paimai.cai123.org.cn)采用网上电子竞价方式公开拍卖以下标的: 1.涉案“建安339”自卸砂船一艘,参考价:约758万元(竞买保证金:75万元); 2.涉案“冠龙888”散货船一艘,参考价:约167万元(竞买保证金:20万元)。

公告 地址位于福建省福州市鼓楼区东街街道八一七北路155号的味中味于2023年11月13日起闭店重装。为了保障各位顾客的合法权益,如您持有本店有效期内储值卡,且卡内尚有未消费余额的,请于2023年12月31日之前,联系工作人员办理退款业务。特此公告! 联系人:江先生,联系电话:0591-88517979,18606938558。 福州味中味餐饮管理有限公司鼓楼区东街分公司 2023年11月14日

公告 声明 等信息 刊登热线 0591-87811583、87827957